



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,  
Volumen 9, Número 5.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i5](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5)

## **INCIDENCIA DE LA SOBRECARGA LABORAL EN LA PRESENCIA DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS DEL PERSONAL DE LA SALUD**

**INCIDENCE OF WORK OVERLOAD ON THE  
PRESENCE OF ANXIETY, DEPRESSION, AND  
STRESS AMONG HEALTHCARE PERSONNEL**

**Alcivar Muñoz María Milady**  
Universidad César Vallejo Piura Perú, Perú

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i5.20414](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20414)

## **Incidencia de la Sobrecarga Laboral en la Presencia de Ansiedad, Depresión y estrés del Personal de la Salud**

**Alcivar Muñoz María Milady <sup>1</sup>**[malcivarm@ucvvirtual.edu.pe](mailto:malcivarm@ucvvirtual.edu.pe)<https://orcid.org/0000-0001-5185-5904>Universidad César Vallejo Piura Perú  
Perú

### **RESUMEN**

El presente estudio tuvo como objetivo identificar la influencia de la sobrecarga laboral en la presencia de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud de la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. Se aplicó un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño no experimental, con una muestra de 350 profesionales del área médica, de enfermería y auxiliares. Se utilizaron instrumentos para medir la sobrecarga laboral y la Escala DASS-21 para evaluar la ansiedad, depresión y estrés. Los resultados evidenciaron que el 92% del personal presentó niveles moderados, severos y muy severos de ansiedad; el 83% depresión; y el 80% estrés. Asimismo, el 92% manifestó niveles significativos de sobrecarga laboral. El análisis correlacional de Spearman demostró que la sobrecarga laboral incide de manera fuerte en la ansiedad ( $r=0.54$ ;  $p<0.005$ ) y moderadamente en el estrés ( $r=0.37$ ;  $p<0.005$ ) y la depresión ( $r=0.32$ ;  $p<0.005$ ). Se concluye que la sobrecarga laboral constituye un factor de riesgo relevante en la salud mental del personal sanitario, lo que evidencia la necesidad de estrategias organizacionales que promuevan el bienestar psicológico y la reducción de las cargas laborales excesivas.

**Palabras clave:** sobrecarga laboral, ansiedad, depresión, estrés, personal de la salud

---

<sup>1</sup> Autor principal.

Correspondencia: [malcivarm@ucvvirtual.edu.pe](mailto:malcivarm@ucvvirtual.edu.pe)

# Incidence of Work Overload on the Presence of Anxiety, Depression, and Stress Among Healthcare Personnel

## ABSTRACT

This study aimed to identify the influence of work overload on the presence of anxiety, depression, and stress among healthcare personnel in the province of Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. A quantitative, correlational, and non-experimental research design was applied to a sample of 350 professionals, including physicians, nurses, and nursing assistants. Two validated instruments were used: the workload questionnaire by Calderón et al. (2018) and the DASS-21 Scale by Lovibond and Lovibond (1995) to assess anxiety, depression, and stress. The results revealed that 92% of participants showed moderate to extremely severe levels of anxiety, 83% presented depression, and 80% experienced stress. Additionally, 92% reported significant levels of work overload. The Spearman correlation analysis indicated that workload strongly affects anxiety ( $r=0.54$ ;  $p<0.005$ ) and moderately influences stress ( $r=0.37$ ;  $p<0.005$ ) and depression ( $r=0.32$ ;  $p<0.005$ ). It is concluded that work overload constitutes a major risk factor for the mental health of healthcare professionals, highlighting the need for organizational strategies aimed at promoting psychological well-being and reducing excessive workloads.

**Keywords:** work overload, anxiety, depression, stress, personal healthcare

*Artículo recibido 23 setiembre 2025  
Aceptado para publicación: 29 octubre 2025*



## INTRODUCCIÓN

La Sobre Carga Laboral (SCL) dentro de los profesionales que laboran en áreas de salud, se ha convertido en un tema de alto interés dentro de los contextos de la salud de hoy en día, ante lo cual, la necesidad de identificar la relación que existe entre SCL del personal sanitario y el impacto que puede generar en el cuidado y la atención de los pacientes, ha dado paso al desarrollo de una variedad de investigaciones que no solo han identificado la presencia de sobrecarga, sino también la presencia de factores que afectan la salud mental de este grupo de profesionales (García et al., 2020; Carrión et al., 2022; Sánchez et al., 2019; Del Valle, 2021). Según, Velázquez y Román (2019) las exigencias laborales que deben enfrentar el personal de la salud dentro de sus puestos de trabajo, han afectado su estabilidad psicológica, dificultando la eficiencia y eficacia para el desarrollo de sus actividades debido a la presencia de trastornos en la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) han puesto en alerta que las excesivas jornadas laborales han aumentado las tasas de mortalidad debido a la presencia de problemas de cardiopatía isquémica, como también por accidentes cerebrovasculares. (OMS, 2021). Sin embargo, varias investigaciones han puesto en conocimiento que la SCL es una de las principales causas que ha afectado a la salud mental del personal de la salud, provocando en ellos cuadro de ansiedad, depresión y estrés (Castelo et al., 2023; Velásquez y Román, 2019; Mariel y González, 2022). En este sentido, la SCL es una problemática que se ha presentado a lo largo del tiempo, pero como campo de estudio tomó mayor relevancia a partir de las afecciones en la salud mental provocadas a partir de la pandemia del COVID-19 (García et al., 2021). Por ejemplo, el estudio de Macías et al. (2022) puso en evidencia que las implicaciones psicológicas derivadas de la epidemia del COVID-19, elevó los niveles de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud, en comparación con la población general. Mientras, que la investigación de Santos et al. (2023) desarrolladas con personal de la sala de obstetricia de un hospital determinó que el 46,6% de los encuestados presentaron estrés, mientras que el 90,8% sufrió de depresión.

Por otra parte, Ávila et al. (2023) determinó que, durante el estallido de la pandemia, la mayor cantidad de SCL se presentó en los enfermeros y los técnicos de enfermería. Conllevando a que la suma de estrés y el agotamiento físico derivado de las largas jornadas de trabajo afecten considerablemente en los



estados de salud, provocando resistencia al trabajo y aislamiento físico con su grupo de trabajo.

A pesar de las caóticas situaciones vividas durante la pandemia, otras investigaciones también han puesto en manifiesto la existencia de esta problemática dentro de los contextos laborales del campo de la salud. Por ejemplo, la investigación de Mariel y González (2022) identificó que la SCL y la menor antigüedad laboral; influyó en los estados de salud mental del personal de la salud de un hospital público de Argentina. Mientras que, a nivel local, el estudio de Carrión et al. (2022) desarrollado con personal médico de Santo Domingo – Ecuador, evidenció que la jornada laboral influyó en la presencia de estrés laboral del personal de la salud.

Según la OMS, la SCL provocaron 745 mil defunciones por accidentes cerebro vasculares hasta el año 2016, problemática que ha sido mayormente identificado dentro de los hombres, puesto que un 72% de las defunciones corresponde a varones comprendidos entre 60 y 79 años que, durante las edades entre 45 y 74 años, habían superado las 55 horas de trabajo (OMS, 2021). Ante lo cual, este organismo en conjunto con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) hace un llamado a nivel mundial, solicitando que se adopten nuevas medidas que permitan el abordaje de los problemas de salud mental dentro de los trabajos, determinando que aproximadamente 12 mil millones de días de trabajo se pierden debido a la presencia de depresión y ansiedad del personal laboral (OMS, 2022), y las mayores consecuencias se están evidenciando en la humanidad, puesto que cada año alrededor de 700 mil personas se suicidan debido a la presencia de afecciones en la salud mental (OMS, 2023).

La realidad de la presente problemática, no es distinta en los contextos de salud ecuatoriano. Una investigación reciente, muestra que los trastornos en la salud mental del personal de la salud, sigue vigente a pesar de haber culminado la pandemia, a tal punto que la SCL ha provocado que el 47,5% de los enfermeros que formaron parte de su estudio sufran de depresión, el 37,5 tenga estrés y el 57,5% presente depresión (Sotomayor et al., 2023). Por otra parte, la pandemia del COVID-19 puso al descubierto la realidad de la SCL en el personal de la salud, especialmente en los hospitales públicos (Carrión et al., 2022), poniendo en evidencia la necesidad de identificar la incidencia de la sobre SCL en los profesionales sanitarios, especialmente en los enfermeros quienes cumplen roles multifacéticos dentro de las instituciones hospitalarias.



Tomando en consideración que la SCL afecta considerablemente en la presencia de afecciones en la salud mental en el personal de la salud, lo que ha desembocado en la presencia de 745mil muertes por enfermedades cerebro vasculares (OMS, 2021), como también en el incremento a 700mil casos de suicidio (OMS, 2023). Se justifica el desarrollo de la presente investigación, puesto que es necesario identificar la existencia de SCL y la presencia de afecciones en la salud mental del personal de la salud, y así desarrollar estrategias de afrontamiento que permitan disminuir el impacto de las afecciones de ansiedad, depresión y estrés dentro de este grupo de profesionales de la salud.

El estudio tiene como objetivo identificar la influencia de la sobrecarga laboral en la presencia de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud y a través de los resultados obtenidos se busca dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo la sobrecarga laboral influye en la presencia de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud?, y con el fin de responder a las variables de investigación propuestas en el estudio, se busca con los resultados obtenidos responde a las siguientes sub preguntas: (a) ¿Cuáles son los niveles de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud?, (b) ¿Cuáles son los niveles de sobrecarga laboral del personal de la salud? y (c) ¿Qué relación tiene la sobre carga laboral con la ansiedad, depresión y estrés en el personal de la salud?

## **Literatura**

La presencia de ansiedad, depresión y estrés en el personal de la salud es una preocupación creciente, atribuida en gran medida a la constante carga laboral que enfrentan este grupo de profesionales (Garía et al., 2021). Ante lo cual, la sobrecarga de responsabilidades, la falta de personal y las demandas emocionales inherentes al cuidado de pacientes contribuyen significativamente a la deterioración de la salud mental de estos profesionales de la salud (Aponte et al., 2020). La ansiedad se manifiesta en el campo de la salud debido a la presión constante, la toma de decisiones rápidas y las situaciones impredecibles, que se necesitan para cumplir con altos estándares de atención, especialmente en entornos críticos (Sotomayor et al., 2023). Por otra parte, la depresión, surge como consecuencia de la fatiga acumulativa y la sensación de desgaste emocional, debido a la falta de tiempo para el autocuidado y la desconexión emocional necesaria para hacer frente a situaciones difíciles que se presentan en el día a día (García et al., 2021).



Así mismo, la SCL también alimenta el estrés entre los profesionales de la salud, puesto que los horarios irregulares, las largas jornadas laborales y la exposición constante a situaciones emocionalmente intensas pueden afectar negativamente la salud mental de un profesional de la salud (Velasquez y Román et al., 2020).

En consideración de lo expuesto, es imperativo abordar estos problemas para garantizar la salud y el bienestar del personal de la salud. Por lo tanto, se necesitan medidas que incluyan la implementación de estrategias de gestión del estrés, la promoción de un equilibrio entre trabajo y vida personal, así como el acceso a recursos de apoyo emocional, que permitan al personal de enfermería hacer frente a las posibles afecciones en la salud que pueden derivarse de la presencia de ansiedad, depresión y estrés (Avila et al., 2023).

Los antecedentes dentro de este campo de estudio han puesto en evidencia las afecciones que la SCL genera en la salud mental del personal de la salud. El estudio Fernández et al. (2019) determinó los factores asociados con el estrés, ansiedad y depresión a causa de la SCL en el personal de salud de un hospital de Morelos - México, los resultados obtenidos demostraron que la SCL incide en la presencia de ansiedad y depresión de este grupo de profesionales especialmente en las mujeres, concluyendo que el ambiente de trabajo incide en la presencia de ansiedad, depresión y estrés.

Por otra parte, el estudio de Obando et al. (2020) determinó el grado de ansiedad, depresión y estrés que presentó el personal de enfermería que atendió pacientes con COVID-19 durante la pandemia, en un hospital de Lima – Perú, y a través de la utilización de un estudio cuantitativo que usó la Escala del DASS 21, determinó que el 39,1% presentó ansiedad, el 24,6 depresión y el 8,8% estrés. Concluyendo que, los enfermeros que atienden personas con enfermedades infecto contagiosas tienen mayor prevalencia de sufrir afecciones en su salud mental.

Así mismo, la investigación de Torrecilla et al., (2021) determinó los niveles de ansiedad y depresión en el personal de enfermería de un hospital de Mendoza – Argentina, y a través de un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo y diseño transvaersal, identificaron que el 80% de estos profesionales presentaron estrés, el 72,1% ansiedad y el 13,5% depresión. Concluyendo que estas afecciones en la salud mental se presentaron debido a la SCL.



Estudios recientes desarrollados posterior a la pandemia, evidencian que las problemáticas de las afecciones en la salud mental persisten, como es el caso de la investigación de Sotomayor et al. (2023) desarrollada en un hospital de la Provincia del Oro en Ecuador, identificó los factores asociados a la presencia de ansiedad, depresión y estrés en la persona de enfermería y evidenció que la SCL afectó para que el 47,5% padezca de depresión, el 57,5% ansiedad y el 37,5% estrés. Concluyendo que, los cambios en las funciones laborales habituales contribuyen a la generación de afecciones en la salud mental del personal de enfermería.

## **METODOLOGÍA**

El presente estudio se desarrollará bajo un enfoque de investigación de carácter cuantitativo, de alcance correlacional y diseño no experimental. Para Hernández et al. (2014) una investigación cuantitativa correlacional y no experimental, se caracteriza por analizar la relación estadística entre variables sin manipular activamente esas variables en un entorno experimental controlado. Es decir, se enfoca en comprender las asociaciones entre variables en situaciones del mundo real, sin manipulación activa de esas variables y utiliza métodos cuantitativos para analizar y describir estas relaciones.

La población de estudio estará conformada por profesionales de la salud (médicos, enfermeros y auxiliares) de la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. En consideración de que no se cuenta con un dato exacto del total de este grupo de profesionales se tomará como criterio lo establecido por un estudio de Castelo et al. (2023) quienes utilizaron una muestra para poblaciones infinitas de 384 personas. El tipo de muestreo será probabilístico, ya que se busca garantizar que todos los elementos que conforman parte de la población de estudio puedan formar parte de la investigación. Como parte de los criterios de inclusión, se tomará en consideración para el estudio, a aquellos enfermeros que se desempeñen en áreas operativas y se descartará a quienes cumplan solamente funciones administrativas. La recolección de la información se la desarrollará a través de una encuesta conformada por tres secciones: (a) declaración de consentimiento informado, (b) preguntas sociodemográficas y (c) preguntas para medir la SCL y preguntas para medir la ansiedad, depresión y estrés. El instrumento será validado por un panel de expertos en Psicología e Investigación científica, luego se desarrollará una prueba piloto para verificar la comprensión del cuestionario por parte de las personas que formaran parte de la investigación.





Las preguntas para medir la SCL serán tomadas del cuestionario para medir la carga laboral de Calderón et al. (2018) la cual está conformado por 6 preguntas en donde los valores son medidos a través de una escala de 0 a 4, donde 0 representa nunca y 4 siempre.

El baremo de medición de este instrumento determina que la sumatoria de los puntajes alcanza un valor entre 0 a 6 la SCL es baja o nula, cuando está entre 6 a 12 es leve, cuando es entre 12 y 18 es moderada y cuando supera los 18 puntos es alta.

Para el medir la ansiedad, depresión y estrés se utilizará la Escala Psicométrica DASS 21 de Lovibond y Lovibond (1995). Este instrumento usa 7 preguntas para medir la ansiedad, 7 para la depresión y 7 para el estrés; y está cuantificado bajo una escala de 0 a 3 puntos, donde 0 es la afección más baja y 3 la más alta. Los baremos de este instrumento se miden de la siguiente manera: (a) Ansiedad: 3 o menos sin ansiedad, 4 ansiedad leve, 5-7 ansiedad moderada, 8-9 ansiedad severa, 10 o más, ansiedad extremadamente severa. (b) Depresión: 4 o menos sin depresión, 5-6 depresión leve, 7-10 depresión moderada, 11-13 depresión severa, 14 o más, depresión extremadamente severa, (c) Estrés: 7 o menos sin estrés, 8-9 estrés leve, 10-12 estrés moderado, 13-16 estrés severo, 17 o más, estrés extremadamente severo. Una vez recolectada la información esta será ingresada al Software SPSS 22 y los resultados obtenidos serán analizados a través de las siguientes técnicas estadísticas: (a) para medir la confiabilidad de las preguntas usadas en el instrumento se utilizará una prueba alfa de Cronbach, (b) para determinar la normalidad de los datos obtenidos, se utilizará pruebas no paramétricas de Kolmogorow Smirnow, y (c) para determinar el nivel de relación entre las variables se usarán análisis correlacionales bivariados de Pearson o Sperman.

## **RESULTADOS**

### **Resultados demográficos**

Los resultados obtenidos a través de los análisis demográficos, permitió identificar que dentro del estudio predominó el 43% de personal de la salud comprendido entre edades de 41 a 50 años, de los cuales el 61% correspondió al género femenino, el 89% determinó que se radican en el cantón de Santo Domingo, el 41% fueron auxiliares de enfermería, seguidos de un 36% de médicos y un 31% de enfermeros, quienes en su mayoría el 45% lleva laborando dentro del área de la salud entre 5 a 10 años. (Ver Tabla1).



**Tabla 1.** Resultados demográficos.

Variables		f.	%
Edad	20 a 30 años	140	40%
	31 a 40 años	151	43%
	41 a 50 años	53	15%
	51 a 60 años	6	2%
	61 años o más	0	0%
Género	Masculino	124	35%
	Femenino	213	61%
	Indefinido	13	4%
Ciudad	Santo Domingo	311	89%
	La Concordia	19	5%
	Fuera de Santo Domingo	20	6%
Profesión	Médico	127	36%
	Enfermero	109	31%
	Auxiliar	143	41%
Años laborando	Menos de 5 años	144	41%
	Entre 5 a 10 años	156	45%
	De 11 a 15 años	35	10%
	Entre 16 a 20 años	12	3%
	Más de 20 años	3	1%

### Resultados sobre niveles de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud.

Con base a los resultados obtenidos se pudo identificar que el personal de la salud que formó parte del estudio presentó niveles de estrés, ansiedad y depresión. Los análisis determinaron que el 80% de los servidores de la salud presentaron moderados, severos y muy severos niveles de estrés, predominando el estrés severo en el 39% de los encuestados. Por otra parte, el 92% de los integrantes del estudio presentó ansiedad moderada, severa y muy severa, en donde el 67% de este grupo de profesionales determinó que los cuadros de ansiedad que presentan son muy severos. Finalmente, el 83% de los profesionales del campo de la salud presentó depresión moderada, severa y muy severa, resaltando las afecciones moderadas de depresión en el 32%. (Ver Tabla 2).



**Tabla 2.** Niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Niveles de afección	Estrés		Ansiedad		Depresión	
	fi	%	fi	%	fi	%
Nula	27	9%	20	6%	35	10%
Leve	40	11%	6	2%	24	7%
Moderado	106	30%	31	9%	113	32%
Severo	137	39%	56	16%	107	31%
Muy severo	40	11%	237	67%	71	20%
Total	350	100%	350	100%	350	100%

Puntos de corte comúnmente utilizados: Depresión: 4 o menos sin depresión, 5-6 depresión leve, 7-10 depresión moderada, 11-13 depresión severa, 14 o más, depresión extremadamente severa. Puntos de corte comúnmente utilizados: Ansiedad: 3 o menos sin ansiedad, 4 ansiedad leve, 5-7 ansiedad moderada, 8-9 ansiedad severa, 10 o más, ansiedad extremadamente severa. Puntos de corte comúnmente utilizados: Estrés: 7 o menos sin estrés, 8-9 estrés leve, 10-12 estrés moderado, 13-16 estrés severo, 17 o más, estrés extremadamente severo.

### Resultados sobre niveles de sobrecarga laboral del personal de la salud.

Los resultados obtenidos en la investigación, permitieron identificar que el 92% de los servidores de la salud han experimentado niveles de sobrecarga laboral, demostrando que la presencia de los moderados niveles de afecciones en su salud mental, pueden derivarse de la excesiva carga de trabajo que tienen. A través del análisis desarrollado, se evidenció que el 39% de los profesionales se identificaron con estrés muy severo y un 30% con severo. (Ver Tabla 3).

**Tabla 3.** Niveles de sobrecarga laboral

Niveles	Sobrecarga	
	fi	%
Nula	27	8%
Moderado	40	11%
Severo	106	30%
Muy severo	137	39%
Total	350	100%

Baremo de medición: menor a 6: nulo o bajo, entre 6 y 12 moderado, entre 13 y 18 severo, 19 o más muy severo.

### Resultados sobre la relación entre la sobre carga laboral y las afecciones en la salud mental.

Con la finalidad de identificar si la sobrecarga laboral influye las afecciones de la salud mental de los servidores de la salud de Santo Domingo, se desarrolló un análisis correlacional a través de SPSS 24. Inicialmente se identificó la normalidad de los datos a través de una prueba de Kolmogorow Smirnow



y luego de haber identificado que los datos eran normales se procedió a desarrollar un análisis correlacional bivariado de Spearman. Los resultados obtenidos permitieron identificar que la sobrecarga influye moderadamente (0.37;  $p < 0,005$ ) en la presencia de estrés de los servidores de la salud. Por otra parte, la sobrecarga incide fuertemente (0.54;  $p < 0,005$ ) en la ansiedad de los profesionales de la salud. Finalmente, la sobrecarga afecta moderadamente (0.32;  $p < 0,005$ ) en los servidores médicos que formaron parte del estudio. (Ver Tabla 4).

**Tabla 4.** Análisis correlacional de las variables de estudio

Afecciones en la salud mental	Sobre carga laboral		
	Correlación	Nivel	Significancia
Estrés	0,37	Moderada	0.000
Ansiedad	0,54	Fuerte	0.000
Depresión	0,32	Moderada	0.000

## DISCUSIÓN

Las exigencias laborales han afectado la estabilidad psicológica del todo tipo de profesional. Ante lo cual, la OMS y la OIT han resaltado el aumento de las tasas de mortalidad relacionadas con jornadas laborales excesivas, debido a la presencia de problemas cardíacos y cerebrovasculares. En consideración de lo manifestado, el presente estudio presenta una discusión de sus resultados en donde compara los hallazgos obtenidos con otros estudios que han buscado identificar la influencia de la sobrecarga laboral dentro de las afecciones de la salud mental de los servidores de la salud.

Los resultados del estudio permitieron identificar que la sobrecarga laboral en los servidores de la salud influye significativamente en el aumento del estrés. Corroborando de esta manera que las largas horas de trabajo, la presión constante y la alta responsabilidad asociada con la atención al paciente influye en la presencia de cuadros estresores del personal de la salud (Fernández et al., 2020). Estos hallazgos respaldan las posturas de varios investigadores que han determinado que estos factores, combinados con la escasez de recursos y personal, generan un ambiente de trabajo tenso, donde el personal sanitario a menudo debe manejar múltiples tareas simultáneamente, con poco tiempo para el descanso o la recuperación (Obando et al., 2020; Macias et al., 2022). Esta intensa presión laboral puede desencadenar estrés crónico, afectando no solo su salud mental y física, sino también su capacidad para brindar cuidados de calidad, lo que perpetúa un ciclo de estrés y agotamiento (Sánchez et al., 2019).



Por otra parte, el estudio evidenció que la sobrecarga laboral en los servidores de la salud es un factor clave en el aumento de la ansiedad entre estos profesionales. Lo que demuestra que el constante flujo de demandas, combinado con largas jornadas y responsabilidades críticas, crea un ambiente de alta tensión (Sotomayor et al., 2023). Corroborando lo expuesto por varios investigadores quienes han determinado que los trabajadores de la salud se encuentran en una situación donde los errores pueden tener consecuencias graves, intensificando su ansiedad (Del Valle, 2021; Torrecilla et al., 2021). Esta presión sostenida no solo pone en riesgo su bienestar emocional, sino que también puede afectar su capacidad de toma de decisiones y atención al detalle, lo cual es crucial en su campo de trabajo (Velásquez, 2020).

Finalmente, la sobrecarga laboral tiene un impacto profundo en la depresión entre los servidores de la salud. Lo que representa que el exceso de trabajo y la presión constante, sin suficiente tiempo para la recuperación emocional y física, pueden llevar a un agotamiento crónico (Fernández et al., 2020). Estos hallazgos respaldaron lo manifestado en otras investigaciones que han evidenciado que este agotamiento, a menudo acompañado de sentimientos de ineficacia y desesperanza, puede desencadenar o exacerbar la depresión (Obando et al., 2020). Además, la exposición continua a situaciones de alto estrés y emocionalmente desafiantes, típicas en el entorno sanitario, contribuye a un estado de tristeza y desánimo, afectando profundamente el bienestar psicológico de estos profesionales (Sánchez et al., 2019; García et al., 2021).

## **CONCLUSIÓN**

Los resultados de la investigación confirman que la sobrecarga laboral tiene una incidencia significativa en las afecciones de la salud mental del personal sanitario, manifestándose con mayor intensidad en los niveles de ansiedad, seguidos del estrés y la depresión. La relación directa entre la carga laboral y estos trastornos evidencia que las extensas jornadas, la falta de descanso y las altas exigencias profesionales generan un deterioro progresivo del bienestar psicológico de los trabajadores de la salud. Este fenómeno afecta no solo su desempeño y calidad de vida, sino también la atención que brindan a los pacientes. En consecuencia, se hace imprescindible que las instituciones hospitalarias implementen políticas preventivas orientadas al equilibrio entre las demandas laborales y la salud mental, mediante programas de apoyo psicosocial, redistribución de tareas y promoción de entornos laborales saludables.



Finalmente, se recomienda continuar con investigaciones que profundicen en las variables mediadoras y protectoras frente a la sobrecarga laboral, como el apoyo organizacional y la resiliencia, para fortalecer las estrategias de intervención en el ámbito sanitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aponte, V., García, F., Pinto, B., Illanes, R., & Roth, E. (2020). Calidad de vida relacionada a la compasión, burnout y sobrecarga del cuidador en enfermeras/os bolivianos. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(2), 49-59.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862020000200049](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000200049)

Ávila, J. V. H., Hernandez, G. J. B., & Sotomayor, M. I. (2023). Sobrecarga Laboral y Burnout en el Personal de Enfermería de un Hospital de Perú durante el COVID-19. *Revista Científica Ágora*, 10(1), 11-16. <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/235>

Carrión-Bósquez, N., Castelo-Rivas, W., Alcívar-Muñoz, M., Quiñonez-Cedeño, L., & Llambo-Jami, H., 2022, "Influence of Covid-19 on the work environment of health workers in Ecuador", *Revista Información Científica*, 101(1), e3632.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-99332022000100009&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332022000100009&lng=es&tlng=en)

Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Alcívar-Muñoz, M. M., Quiñonez-Cedeño, L. P., & Llambo-Jami, H. S. (2022). Influencia de la COVID-19 en el clima laboral de trabajadores de la salud en Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(1).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000100009&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000100009&script=sci_arttext&tlng=en)

Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Guerrero-Pachacama, J. A., Criollo-Sarco, L. V., & Jaramillo-Verduga, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000200006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000200006&script=sci_arttext)

Castelo, W., Naranjo, F., Lucas, M., Pinzón, A, y Pazmiño, K., y Quiroga, J. (2023). *Regulación emocional en la relación del mindfulness con el estrés percibido en el personal de salud*. *Revista Información Científica*, 102(1), 1-19.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-)



[99332023000100036&lng=es&tlng=es.](https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.4.431)

Castelo-Rivas, W. P., Zamora-Anchundia, J. A., Naranjo-Armijo, F. G., Loor-Mecias, A. R., Rey-Torres, L., & Carrión-Bósquez, N. G. (2023). Salud mental de los servidores de la salud en tiempos de pandemia. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 5(4), 318-326.

<https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.4.431>

Castelo-Rivas, W. P., Álvarez-Arévalo, Z. G., Aimacaña-Bravo, M. P., Sangoluisa-Merino, R. E., & Carrión-Bósquez, N. G. (2022). Intención de aceptación a la vacunación contra la COVID-19 en sectores vulnerables del Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(5), 1-19.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000500007&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-99332022000500007&script=sci_arttext&tlng=en)

Fernández, A., Estrada, M., & Arizmendi, E. (2020). Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. *Revista De Enfermería Neurológica*, 18(1), 29-40.

<https://doi.org/10.51422/ren.v18i1.277>

García-Torres, M., Aguilar-Castro, J., & García-Méndez, M. (2021). Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19. *Escritos de Psicología*, 14(2), 96-106.

<https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13618>

García, V., Viveros, L. Carrión, N. y Román J. (2020). Comportamiento de los ecuatorianos frente al COVID 19. *Horizontes de Enfermería*,(10), 55-68. <https://doi.org/10.32645/13906984.992>

Del Valle, K. S. (2021). La sobrecarga laboral del personal de enfermería influye en la atención a pacientes. *Revista San Gregorio*, 1(47), 165-179. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i47.1966>

Hart, S., y Staveland, L. (1988). Desarrollo de NASA-TLX (índice de carga de tareas): resultados de investigaciones empíricas y teóricas. *Avances en Psicología*, 52(1), 1-18.

[https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9)

Lovibond, S.H. y Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Macías, J. M., Guerra, J. A., & Hernández, E. M. (2022). Síndrome de burnout en médicos durante la pandemia COVID-19, una visión de Latinoamérica. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 7(3), 164-180.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632938>



- Mariel, S., & González, J. (2022). Sobrecarga laboral y satisfacción del personal de enfermería en un hospital público de Buenos Aires, Argentina. *Infodir*, 38(1),  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-35212022000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-35212022000200008&lng=es&tlng=es)
- Obando Zegarra, R., Arévalo-Ipanaqué, J. M., Aliaga Sánchez, R. A., & Obando Zegarra, M. (2020). Ansiedad, estrés y depresión en enfermeros de emergencia Covid-19. *Index de enfermería*, 29(4), 225-229.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000300008&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000300008&script=sci_arttext)
- Organización Mundial de la Salud (2021). Alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares.  
<https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Organización Mundial de la Salud (2022). La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo.  
<https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>
- Organización Mundial de la Salud (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Rivas, W. C., Bósquez, N. G. C., Muñoz, L. D. M., Pinta, J. L. D., Conlago, J. M. B., & Velasco, L. P. N. (2023). Influencia de la creatividad y la resiliencia en la policronicidad del personal de enfermería. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 5(1), 16-22.  
<https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.1.398>
- Sánchez, A., Salvarrey, M., & Jaime, E. (2019). Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. *Revista de enfermería neurológica*, 18(1), 29-40.  
<https://doi.org/10.51422/ren.v18i1.277>
- Santos, Y., Ku-Chung, E., & Correa, M. (2023). La COVID-19 y sus consecuencias en la salud física, psicológica y social de obstetras. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(1), 1-17.  
<https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2346>





Sotomayor, A., Zambrano, J., Ayala, A., Sotomayor, J. & Loaiza, M. (2023). Factores asociados a la ansiedad, depresión y estrés en profesionales de enfermería post pandemia COVID-19-Ecuador. *Domino de las Ciencias*, 9(2), 1548-1562.

<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3359>

Torrecilla, Norma Mariana, Victoria, Micaela Janet, & Minzi, María Cristina Richaud de. (2021). Ansiedad, depresión y estrés en personal de enfermería que trabaja en unidades de terapia intensiva con pacientes con covid-19, Mendoza, 2021. *Revista Argentina de Salud Pública*, 13(1),25.

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1853-810X2021000200025&lng=es&tlng=](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2021000200025&lng=es&tlng=)

Velázquez, J., & Román, E. (2020). Influencia del estrés laboral en el ambiente familiar del personal de enfermería. Mikarimin. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(1), 115–128.

<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1716>

